

SANO JUICIO

Por el Padre. R. Pfau.

Sanidad viene de la palabra latina: *sanitas*, y significa saludable, sano. La antigua sentencia romana: *mens sana in corpore sano*, se traduce al español: "mente sana en cuerpo sano." Para los romanos esto significaba una personalidad sana, una persona sana en su totalidad, una persona con sano juicio. Y ahora estamos aprendiendo más y más que muchas de las llamadas enfermedades mentales tienen su origen en el estado físico del individuo. Esto ha dado origen a un concepto totalmente nuevo de investigación en la medicina y en la Psiquiatría: la técnica de la medicina psicosomática.

De tal manera que cuando hablamos de sano juicio, hablamos de la salud del hombre en su totalidad, ya que sólo esto podrá adaptar adaptación sólida a la realidad.

Alguien podrá ahora hacer preguntas pertinentes: ¿De que se trata esa cuestión que ahora escuchamos sobre la neurosis, y que tiene que ver con la conservación de nuestro sano juicio? ¿Que es un neurótico? ¿Soy yo un neurótico?

Ni siquiera intentaremos dar una respuesta técnica a estas preguntas; pero daremos una contestación que nos ha dado resultado a nosotros, y que es muy práctica -útil y efectiva- Y estamos también convencidos de que el usar este enfoque para vivir será una ayuda inmensa para conservar bajo control nuestros problemas neuróticos y para evitar la necesidad de recurrir a la ayuda profesional o institucional.

Neurótica es la persona que reacciona en las situaciones de la vida de acuerdo con impulsos nerviosos, emocionales, sentimentales, en vez de conforme a la razón. Todos los seres humanos somos hasta cierto punto neuróticos, y podemos averiguar qué tan neuróticos somos preguntándonos a nosotros mismos con cuanta frecuencia reaccionamos bajo la influencia del sentimiento en vez de la razón. El porcentaje de veces que reaccionemos conforme al sentimiento, nos indicará que tan neuróticos somos.

He aquí algunos ejemplos: Lastiman nuestros sentimientos y entonces nos enojamos, o lloramos, o hacemos berrinches o nos alejamos de la realidad, o fingimos estar enfermos, o damos uso de cualquiera de las miles de puertas de escape para huir de la realidad de la vida; o nos enfermamos y nos sentimos desahuciados aunque el doctor nos diga que no lo estamos o sucede algo y sentimos un temor fuera de toda proporción, y nuevamente escapamos por las puertas siempre abiertas de huida. ¿Que es lo que una persona no neurótica hace cuando se le lastima, o está enferma o atemorizada? Se dice a si misma que está equivocada o que el otro individuo no lo hizo con mala intención, o que no es un caso irremediable, o que es absurdo enojarse, o llorar, o todo lo demás, y continúa haciéndose cargo de sus asuntos, olvidándose del incidente, y sin una 'cruda' emocional. No debemos olvidar que es la acumulación de 'crudas' emocionales lo que eventualmente ocasiona la carga casi insoportable de una neurosis aguda.

Tratemos ahora la cuestión relativa a qué es lo que podemos hacer para conservar nuestro sano juicio, para controlar nuestras emociones y sentimientos y para conservar en un mínimo nuestras tendencias neuróticas.

Todos los miembros de Alcohólicos Anónimos tenemos una buena fórmula básica para lograr esta meta en los Doce Pasos.

Son particularmente valiosos los 3 últimos llamados pasos de continuidad para establecer un cimiento no sólo de una vida espiritual, sino que también el de una vida equilibrada y sensata, sin embargo en el mundo actual, con sus presiones constantes creemos que tenemos una necesidad mucho mayor de asegurarnos una estabilidad emocional, un sano juicio -o al menos una poca de adaptación. Los Doce Pasos de AA le garantizan a cualquiera que sinceramente los practique, la sobriedad, el crecimiento espiritual y algo de serenidad. Pero hay más y más personas que parecen necesitar algo adicional que les asegure su estabilidad emocional y que les permita enfrentarse al creciente número de problemas emocionales con los que hoy en día tropieza todo el mundo, incluyendo al alcohólico sobrio.

Es por esto que humildemente ofrecemos doce sugerencias más, no para el logro de la sobriedad, sino que para el del equilibrio. Los hemos compilado en el transcurso de nuestros 20 años de sobriedad, y hemos encontrado que son muy efectivos. Gran parte de su contenido proviene de "Recovery, Inc." (Recuperación, S.A.) -un grupo de personas que se reúnen para ayudarse entre si a resolver sus problemas emocionales. Han tenido mucho éxito en

su empresa, ya ellos corresponde mucho del crédito de nuestra ruta de pensamiento que les transmitimos con el título de:

LOS DOCE PASOS HACIA EL SANO JUICIO

1. CONSERVAR LA VIDA SENCILLA.

Los filósofos nos dicen que el alma del hombre es una substancia simple. No tolera la fricción, la división, la agitación dentro de sí. Pero la fricción viene del exterior; elementalmente, de la Parte material del hombre -el cuerpo. y es aquí donde empiezan las dificultades. Todo lo que se agrega, crea una necesidad futura que puede llegar a ser un irritante. Por lo tanto, el acrecentamiento de necesidades, es el semillero de las fricciones, divisiones, indecisiones: resentimientos, temores, etc., de la vida.

Tomemos un ejemplo del mundo moderno. Todas las llamadas necesidades de la vida son necesarias para el hombre moderno. Su antepasado no necesitaba ninguna de ellas; no existían. Su inexistencia no le ocasionaba ni fricción, ni resentimiento, ni indecisión. Pero ahora, cuando alguien pierde o no tiene algo o muchas de estas conveniencias modernas, abre la puerta a la fricción, el resentimiento, la tensión, los trastornos nerviosos, los problemas emocionales -la quebrantación del sano juicio. Estamos lejos de condenar el uso de los maravillosos milagros modernos para nuestro bienestar, que Dios nos ha dado, pero persiste el hecho de que, en tanto que agreguemos mayores necesidades a la vida, mayores oportunidades añadiremos para que surjan los males indicados, en caso de perder esos aditivos. Mientras menores sean nuestras necesidades, menor será la oportunidad que haya de Fricciones de cualquier tipo. Hay un axioma que dice. "La necesidad es la madre de la invención". Creemos que un corolario digno de este axioma sería: "El exceso de necesidades es la madre de la tensión". La simplicidad en el vivir evita esto por completo. Nuestra alma es sencilla; nosotros la complicamos, Ya nosotros mismos, ya la vida, al añadir, añadir, añadir.-primero, a nuestro cuerpo y a sus siempre crecientes necesidades; después todas las demás necesidades materiales de todo tipo. El resultado final es una vida muy complicada, con todas sus consecuencias. Con razón hay tanta gente confundida. Alcohólicos Anónimos ha enfocado nuestra atención hacia dos principios muy importantes, que ayudan enormemente a simplificar la vida.

1.1 El hábito de hacer decisiones. Una vez que esto se convierte en un hábito para nosotros, entonces no importa lo que suceda en la vida, (interior o exterior), ya que inmediatamente tomaremos la decisión de cambiar o aceptar. No son las pérdidas, o los dolores o los temores los que ocasionan las dificultades en la vida. Es el rehusarse a tomar una decisión sobre si hay que aceptarlos o cambiarlos, y en esa forma intentamos; permanecer en una situación neutra. Esto es intolerable para el alma del hombre, y he aquí que surge un problema emocional; hay dificultades interiores.

Una decisión absoluta y sin reservas simplifica casi todos los problemas de la vida. El origen mismo de la palabra. 'de' 'cido', implica cortar a la mitad. Recordemos la historia de Job. El tenía muchas 'necesidades'. Tenía muchas posesiones y grandes recursos. Lo perdió todo. Pero la perspectiva de Job era sencilla -meramente ésta: "El Señor lo ha dado; el Señor lo ha quitado; bendito sea el nombre del Señor". Es así cómo conservó, simple la vida. Conservó el sano juicio.

1.2 El peligro de los resentimientos Creemos que no hay nada en la vida tan perjudicial para la personalidad ni tan causante de complicaciones para la vida como los resentimientos. La experiencia demuestra que prácticamente todo problema emocional en la vida está en cierta forma ligado con los resentimientos. Nos 'aferramos' a nuestras heridas. La palabra resentimiento en sí, como decisión, nos da una pista: Proviene de dos palabras latinas: 're' 'sentire', que significa volver a sentir. Y también en este caso el resentimiento complica toda aquella acción que motiva. Es asombroso a que extremos llega la gente resentida, y los métodos complicados que utiliza tan sólo para desquitarse. ¿Cómo se puede simplificar esto? Practicando el abandono de la idea. Hay que rehusarse en todo momento y para siempre a volver a sentir. Hay que abandonar la idea. Qué complicadas habrían estado las cosas en el Calvario si Cristo hubiera resentido la injusticia acumulada sobre él; pero en cambio, que sencillo y majestuoso fue su Sacrificio al aceptar sin titubeos, sin resentimiento, sin indecisión, su destino. Recordémoslo en el huerto con tanta sencillez dijo: "Venid y partamos".

Hay que conservar la vida sencilla. Todos los aditivos crean necesidades. Todas las necesidades pueden crear tensión. Todas las necesidades se controlan y la vida simplifica con la sencilla perspectiva: "El Señor lo ha dado; el Señor lo ha quitado; bendito sea el nombre del Señor".

2. EVITAR ESTAR PENDIENTES DE LOS RUIDOS DEL MOTOR

Cualquiera que haya comprado un automóvil sabe todos los ruidos que oye cuando, éste es nuevo. ¿Por qué? Porque los está buscando. Como resultado, los defectos del automóvil que un año después no habrían merecido atención alguna, desde un principio son causa de fuertes protestas contra el vendedor todo porque somos excesivamente precavidos, y estamos demasiado atentos en lo que respecta al trabajado del motor. Hasta la vibración normal en todos los motores, asusta al comprador del automóvil nuevo, quien escucha y está pendiente de cada pequeño defecto.

Lo mismo sucede con la naturaleza humana, que tiene más defectos, aunque de pequeña importancia, que el motor común. Y si estamos pendientes de ellos, no sólo los encontraremos sino que nos imaginaremos que existen aun cuando no sea cierto.

Físicamente estaremos a merced de cada pequeño dolor o molestia, y aumentaremos nuestra aflicción al encontrar dolores y molestias inexistentes. ¡Observemos al hipocondríaco! Físicamente es víctima del proverbio: "El que busca dificultades, las encuentra".

Emocionalmente, la persona que se concentra en si misma está a merced de interminables sensaciones, temores, fobias, desasosiegos, insomnios y muchas cosas más. Una persona tal, debe darse cuenta de una vez por todas de que todos los mortales tenemos innumerables imperfecciones, especialmente ahora, en este mundo frenético y tenso en el que tenemos que vivir, nos guste o no nos guste. Y aunque las manifestaciones de estas imperfecciones en la multitud de formas que toman (esos temores y sentimientos indefinidos que a muchos llegan con tanta frecuencia) son muy penosas, no son peligrosas, y la mayoría de ellas desaparecerán si las ignoramos, pero crecerán si estamos pendientes de ellas, si las buscamos o nos preocupamos demasiado por ellas. Una cosa es segura: Mientras menos busquemos, menos encontraremos.

Nuestra misma vida espiritual se convertirá en una plaga si buscamos en demasía los pecados, el progreso o la santidad. La vasta mayoría de la raza humana está compuesta de pecadores. Nadie es perfecto. Dios no exige la perfección objetiva - sólo la buena voluntad, "paz en la tierra a los hombres de buena voluntad". La naturaleza humana es muy débil, y Dios muchas veces permite las caídas, si, las repetidas caídas en el pecado, a fin de enseñarnos la humildad. Pero si nos concentramos en nuestras faltas y pecados, en primer lugar encontraremos muchos pecados, y luego empezaremos a encontrarlos donde no existen. Cargaremos con el pesado yugo de la escrupulosidad.

La palabra escrupulosidad también viene del latín "scrupula" significa "piedrecillas", De modo que, cuando los antiguos romanos llevaban piedrecillas en las sandalias eran llamadas "escrúpulos". La persona escrupulosa tiene "pecados en su santidad" es "escrupulosa".

Hay que evitar estar pendientes del ruido del motor. No hay que estar siempre buscando aberraciones mentales, emocionales, espirituales o físicas. Todo el mundo tiene muchas, pero no habrán de molestarlos o destruirlos ni tampoco a nuestra paz interior, a menos que nos dediquemos a buscarlas. La serenidad no es estar libre de defectos y problemas; la serenidad en la vida y la adaptación a la vida se logran aceptando e ignorando todos los pequeños problemas y cambiando o aceptando todos los grandes problemas de la vida.

3. APRENDER A QUE NOS GUSTE EL TRABAJO.

Al ir acortándose más y más la semana de trabajo, y con la jubilación, obligatoria de otra índole llegando a una edad más temprana, puede parecer ingenuo y aún herético al mundo moderno el sugerir que el hombre aprenda a gustar del trabajo. No obstante leemos en las escrituras, que el hombre nace para trabajar, tal como el pájaro nace para volar. Por tanto es natural que el hombre trabaje. Nace para trabajar. Es saludable si también aprende a gustar del trabajo.

Pero ¿qué es lo que hace tan difícil aprender a gustar del trabajo? por que hay tantos que resienten el trabajo? ¿Por qué parece ser tan difícil el trabajo? La naturaleza humana automáticamente se rebela ante el esfuerzo. Pero gran parte del 'esfuerzo' necesario en el trabajo proviene de nuestra actitud hacia este. Y una gran parte del esfuerzo cambiaría esa actitud de rebeldía por una comprensión de que el trabajo es bueno para el hombre, de que el trabajo ennoblece al hombre, de que la buena salud, especialmente la salud emocional, requiere del trabajo para tener equilibrio. Con esta convicción, el trabajador ejecutará sus labores no sólo con mayor productividad, sino que también le serán más atractivas -una parte muy esencial del sano juicio.

Tres cosas pueden contribuir para destruir esta atracción al trabajo, o impedir que se obtenga esta actitud:

3.1 El no trabajar relajadamente. Cualquier acto en la vida efectuado por una persona tensa eventualmente se convierte en una carga. De modo que, si trabajamos bajo tensión, ciertamente nunca nos parecerá ni atractivo ni satisfactorio el hacerlo. Eventualmente nos rebelaremos y cambiaremos, o nos retraeremos dentro de problemas emocionales o de la vida misma.

El llamado "vagabundo" resiente el trabajo en cualquiera de sus formas, y por eso constantemente huye de él, de la realidad y de la vida.

3.2 Trabajar en exceso. La persona que está tan absorta en su trabajo que labora 12, 14, 18 horas al día, eventualmente también destruirá su atracción por el trabajo. A quien le guste tanto el trabajo, hará bien en percatarse, y pronto, de que sólo un horario prudente de trabajo hará que éste sea permanentemente atractivo. "in medio stat virtus"; la virtud se encuentra en el término medio! Cualquier cosa que se haga en exceso, se destruirá. Esta es una de las leyes de la naturaleza. Hay muchas personas que han trabajado con exceso tal, que esto las ha llevado a serias crisis nerviosas en tanto que, no haberlo hecho con prudencia, habrían evitado estos problemas. Hay que aprender a gustar del trabajo. Si a alguien ya le gusta, no hay que excederse, porque "la sobreproducción ocasiona la destrucción".

3.3 Hay otro dicho en latín: "Festine lente". Traducido, esto significa: "Despacio, que hay prisa". Aplicado al trabajo, nos indica que logramos mucho más y trabajamos con mayor satisfacción cuando no nos damos prisa al trabajar. La prisa ocasiona errores; destruye la atracción por el trabajo; y nunca ha producido una obra maestra. No olvidemos el consejo de la señora encargada de la limpieza: "Cuando trabajo, trabajo duro, pero no de prisa; cuando me siento, me relajo por completo; y cuando me acuesto, me duermo". ¿No estaría bien que todos hiciéramos eso en vez de tomar una pastilla para dormir?

4. TENER UN BUEN PASATIEMPO.

Esto puede parecer redundante, pero es sorprendente ver qué poca gente en el mundo moderno tiene un pasatiempo bueno. No obstante, sabemos que muchos males y dificultades emocionales se evitarían, y muchos otros se curarían, de tener un buen pasatiempo.

¿Qué es un buen pasatiempo? Un pasatiempo bueno, efectivo en la vida es tener alguna actividad que preferiríamos desarrollar por encima de cualquiera otra en el mundo. (¡Siempre y cuando sea mortal!). Así tendría siempre a la mano ese pasatiempo cuando surgiera cualquier tipo de dificultades. Tomemos un ejemplo. Sufrimos una gran pérdida en la vida, ya sea de un ser querido o de algo material. Esta pérdida por si misma no causará dificultades emocionales pero el cavilar sobre ella, si lo hará. Sin embargo un pasatiempo que esté a la mano para aferrarse a él, evitará las cavilaciones y obstaculizará el desarrollo de muchos trastornos emocionales.

Esto es no sólo aplicable a las circunstancias más importantes de la vida, sino que también a los trastornos emocionales normales y pequeños que surgen día con día en la vida de todo ser humano. Un pasatiempo es la mejor válvula de escape de la vida.

La mayor dificultad para tener un buen pasatiempo consiste en que cada quién debe encontrar el propio. Nadie puede darle a otra persona un pasatiempo. Cada quien debe encontrar el suyo. Debemos buscarlo. Hay uno en algún lado. Hay que proseguir con la búsqueda, ya que el beneficiado será quien lo encuentre.

5. PRACTICAR EL ESTAR SATISFECHO.

La naturaleza humana tiende a estar insatisfecha esto es tan antiguo como la raza humana, de donde se desprende que, .cuando obtenemos lo que deseamos, ya no lo queremos. La insatisfacción empezó en el Edén con Adán y Eva ¿recuerdan? Dios les había dado todo a Adán y Eva. Solamente había una cosa prohibida. No podían comer la fruta de cierto árbol en el paraíso. Pero no estuvieron satisfechos ¡Y comieron la fruta!

Por naturaleza tendemos a estar insatisfechos. Debemos practicar el estar satisfechos, a fin de contrarrestar esta tendencia natural que puede ocasionar tantas dificultades e infelicidad. De lo contrario, la insatisfacción engendrará tensión, resentimientos, indecisión, temores trastornos emocionales de todos tipos. El estar satisfechos con nuestras circunstancias de la vida es un ingrediente primordial para el sano juicio.

El hilo de oro tejido a través de esta práctica de estar satisfecho es el hábito de la aceptación. Conforme avanzamos en edad, más nos llegamos a percatar de que no podemos cambiar la mayoría de las cosas de la vida, pero que es rara la circunstancia que no podamos, con la gracia de Dios, aceptar. No es que no tratemos de mejorar nuestra situación. Lejos de ello. Pero al tratar de mejorarla, debemos tomar la determinación de que estaremos satisfechos con lo que sea que resulte de nuestros esfuerzos ,ya sea éxito o fracaso.

Una vez que todo ha sido dicho y hecho, es Dios quien permite el fracaso o da el éxito. En consecuencia, la insatisfacción en la vida realmente significa insatisfacción con Dios, que permite que sea así.

Muchas personas podrían tener una satisfacción mucho mayor en la vida si redujeran sus aspiraciones. Cuántos hombres persisten año tras año en el intento de lograr lo imposible, pero son demasiado orgullosos para admitir sus limitaciones, y como resultado, están siempre insatisfechos y emocionalmente perturbados.

Después de todo, si las cosas no son satisfactorias, nosotros, por medio de nuestra aceptación, las podemos hacer satisfactorias.

6. CONTRA LA OPINION POPULAR, DIOS NO ES EL EDITOR DEL SELECCIONES DEL READER'S DIGEST.

Es divertido escuchar aseveraciones tales como: "Desde luego debe ser cierto; lo le í en Selecciones!. Y aunque pueda ser exageración, de cualquier forma es un hecho que, para mucha gente, demasiada gente, la revista, el periódico, la televisión, el radio, el cine y el consejo de publicidad se han convertido en proveedores del dogma del hogar moderno. Sólo Dios sabe los problemas emocionales que día con día se suscitan al ofrecerle a la gente una vida irreal y al llevar a los hogares, como verdad dogmática, la falacia de que el objetivo primordial de la vida es la adquisición de bienes materiales. Creemos que estas prácticas son diabólicas por ser tan destructivas para el alma, ya que es bien sabido que millones de personas son guiadas, por estos medios hacia la búsqueda de lo imposible en la vida, y que por tanto acaban por convertirse en seres descontentos, frustrados, neuróticos, y hundidos en otros problemas demasiado numerosos para ser citados. Podríamos Escribir volúmenes sobre lo anterior. Pero tememos que, de seguir adelante, estaremos moralizando, cosa que no deseamos hacer. Basta decir que nadie está tan expuesto a los conflictos emocionales, por no hablar de los morales, como aquellos que tienen como guía de sus vidas los medios mencionados. Podemos protegemos a nosotros y a nuestros hijos si constantemente recordamos lo siguiente sobre todos ellos: Estos medios son únicamente para entretener. Una pequeña muestra de los mejores de ellos conduce a una buena digestión; una dosis excesiva puede ser nauseabunda y mortal.

7. APRENDER A QUE LA GENTE NOS SIMPATICE, Y PRACTICAR LA JOVIALIDAD.

También, contra la opinión general, no todo el mundo es tal por cual. No obstante, una de las razones básicas por las que a muchas personas no les simpatiza la gente es porque, en el fondo, están convencidas de que todo el mundo está dispuesto a aprovecharse de los demás, cueste lo que cueste. En otras palabras, hay muchos que actúan con fundamento en el dicho: "Aprovechate, antes de que se aprovechen de U".

Es muy cierto que todos los seres humanos descendemos de Adán y Eva, y que todos somos muy imperfectos, pero también es cierto que casi todo el mundo es sincero. Y algo que hemos aprendido a través de los años en el trato con miles de personas, y miles de personas problema, es que la mayoría de la gente hace lo más que puede, con lo que tiene.

Esto debe darnos una pauta. Esto debe hacernos caer en la cuenta de que, de haber nacido y crecido en iguales circunstancias que otras personas, no seríamos tan agradables. Hasta Confucio dijo: "Nunca juzgues a un hombre sino hasta que hayas caminado una milla con sus zapatos".

El que la gente nos simpatice no exige una asociación; pero la actitud de que nos simpatice hará que todas nuestras relaciones sean menos tensas y libres de fricción.

Una gran ayuda para que nos simpatice la gente es la práctica de ser joviales. Pero debemos hacer todo lo que esté a nuestro alcance para lograrlo -no una vez, ni dos, ni muchas veces, sino que día con día. Tal vez no seamos por naturaleza joviales. En ese caso, naturalmente no nos simpatizará la gente pero podemos practicar, y eventualmente llegar al punto en que nos simpaticen por lo menos casi todos aquellos con quienes nos relacionamos en la vida.

Otra gran ayuda consiste en convencernos a nosotros mismos de que todos los seres haciendo caso omiso de su clase, raza, religión o posición en la vida, son hijos de Dios; con un Padre común. y que entonces todos. Sin excepción, son nuestros hermanos. Si hacemos esto, entonces la clase, la raza, la religión o la posición no serán factores determinantes en nuestras reacciones hacia los demás sino que nuestras reacciones serán siempre las mismas. sin importar la clase, la raza, la religión o la posición.

8. SACAR PROVECHO DE LA ADVERSIDAD.

ES innato de la naturaleza humana el rebelarse contra la adversidad. A su vez, esta rebeldía sólo logra que sea más difícil soportar la adversidad, y también abre la puerta a muchos males emocionales. Por otra parte, al utilizar la adversidad, podríamos no sólo evitar tales males, sino que, de -hecho, sacarle provecho. Podemos hacer esto en dos formas:

8.1 Ver toda adversidad como la voluntad de Dios. Todo lo que sucede en la vida es ocasionado o permitido por Dios. Él permite que nos sucedan muchas cosas que sabe, en su Sabiduría Divina, que son lo que más nos conviene. Sin embargo nosotros, con nuestra nublada inteligencia egoísta, no podemos ver estos provechos. Y sólo una profunda convicción de que todas las cosas que suceden son fundamentalmente para nuestro bien; de que todas las cosas son, ya sea permitidas o causadas por Dios, nos permitirá, como a Cristo, consentir con amor y comprensión, y seguir adelante.

En este mundo en que vivimos hay un sin número de problemas, tragedias, aparentes injusticias, sufrimientos y adversidades de todo tipo. Para muchos de ellos sólo hay una respuesta: "Es la voluntad de Dios". Pero para todos ellos es una respuesta y una clave. La naturaleza humana, la inteligencia humana y la razón humana con frecuencia no tienen respuesta. En una repetición de la historia de la salvación: para aquellos que creen, el crucifijo, la voluntad de Dios, es la respuesta; para los que no creen, no hay respuesta - no la hay para la adversidad y el sufrimiento-.

8.2 Aprender de la adversidad. La adversidad debe ser el punto de partida para la verdadera madurez en la vida - si aprendemos de cada revés. De lo contrario, la adversidad será únicamente lo que superficialmente es- un obstáculo reincidente-. Mucha gente a través de los años ha llegado a ser verdaderamente grande en su campo no sólo a pesar de, sino que debido a la adversidad. Recordemos algunos ejemplos:

César era epiléptico, ya pesar de ello, que fue uno de los más grandes líderes de la antigüedad. La epilepsia fue una adversidad, pero aun cuando él era pagano, le sacó provecho, y no obstante ella, se convirtió en un gran líder. Franklin D. Roosevelt estaba lisiado por la poliomielitis. Pero a pesar de esto, se convirtió en un gran presidente y muchas veces mencionó las grandes lecciones que había aprendido de su parálisis.

Helen Keller era ciega. Pero Helen utilizó su ceguera para ser una gran profesora líder entre los ciegos y ante todo el mundo. Aprendió de su propia adversidad la lección de la grandeza.

Es un extraño enigma de la vida que sólo aquellos que de verdad llegan a conocer la tragedia se vuelven grandes.

No podemos terminar esta discusión sobre la adversidad sin recordar nueva mente a nuestros lectores: La tragedia del calvario fue la semilla de la Pascua; y Cristo se convirtió en el Salvador sólo en el Calvario y por el Calvario adversidad!-.

9. HACER QUE CUENTE EL MOMENTO PRESENTE.

Esto va un poco más allá del programa de las 24 horas de A.A. Esto nos indica que usemos cada momento, y entonces nunca llegará una época en nuestras vidas en la que, bajo la presión de asuntos incompletos de toda índole, caigamos en todo tipo de males emocionales.

Esto significa que debemos usar todo momento para trabajar. No hay que olvidar lo que hemos dicho con respecto al trabajo excesivo. Hacer que cuente cada momento significa usar cada momento para lo que le corresponda - para descansar, si es para descanso; para trabajar, si es para trabajo; para jugar, si es para juego; para orar, si es para oración, etc.-.

Hacer que cuente el momento presente significa precisamente que usemos bien cada momento, y se usa bien un momento cuando hacemos lo que debemos hacer, cuando lo debemos hacer, en la forma en que lo debemos hacer. Eso es también santidad -sólo que agregando una frase: .porque es la voluntad de Dios. No somos santos, pero si queremos crecer espiritualmente, así es como empezamos - i en este momento! - Y aunque tome mucho tiempo alcanzar la santidad, en el camino evitaremos muchos problemas emocionales causados por la indecisión la vacilación, el soñar despiertos Y demás cosas similares.

10. APRENDER A IGNORAR LAS IRRITACIONES.

¿Han llegado a ver a una persona realmente nerviosa? La forma en que se retuerce y está constante y aparentemente consciente de interminables irritaciones? Con persistencia cambia de postura, se rasca la cabeza o cualquier otra parte de su anatomía, o incesantemente juguetea con las manos. ¿Por qué? En sumo grado no ha aprendido el arte de ignorar las irritaciones. Sus "nervios lo irritan constantemente. Le exigen su atención. Asimismo, esa persona se enoja fácilmente; algo lo ha irritado. Fácilmente se siente lastimado; algo lo ha irritado. Fácilmente se siente molesto; algo lo ha irritado. Y así sigue y sigue y sigue. Es sorprendente ver cuántas personas se vuelven nerviosas o neuróticas simplemente porque se han permitido a si mismas reaccionar a cada pequeña irritación de la vida, en vez de aprender el arte de ignorar la irritación. Cada vez que permitimos a nuestras emociones que abiertamente reaccionan ante los factores exteriores de la vida, estamos formando el hábito de los nervios". Por otra parte, sólo con la práctica consciente podemos eventualmente alcanzar el estado en el que nos sea posible ignorar las irritaciones. Respecto a este asunto de las irritaciones, es también importante saber que "as irritaciones crecen con la reacción; disminuyen con la falta de atención". Como lo veremos más adelante, cuando discutamos la práctica la objetividad, hay una ley de la psicología que indica: .Todas las cosas negativas de la vida se retiran ante la negligencia". Ya hemos citado esto; lo citaremos de nuevo una y otra vez. Es uno de los axiomas más importantes de la higiene mental y del equilibrio emocional.

En las palabras del Dr. Schindler, en su libro sobre Condiciones Nerviosas: "Mande al diablo a las irritaciones".

11. PRACTICAR LA OBJETIVIDAD.

Creemos que éste es el ingrediente más importante de la higiene mental y emocional, y es una práctica que nos permitirá, más que ninguna otra, mantener o recobrar nuestro sano juicio. Es una práctica fundamental de Recovery Inc. (Recuperación, S.A.) -un grupo de personas que se ayudan entre si para recuperar y conservar el sano juicio-o Dedicaremos mucho tiempo a su discusión. Creemos que es así de importante.

Básicamente, el practicar la objetividad significa salirse del "yo., .nosotros" y "nuestro., y pensar en términos de .tú", "ellos" y .de ellos. Es una práctica de concentración de atención en otros, en cosas fuera de nosotros mismos. Espiritualmente, es el ingrediente más importante de la humildad; físicamente, es la mejor protección para el sistema nervioso. Toda persona grande en la vida lo posee; toda persona de, éxito lo practica.

Hace muchos años el que escribe tuvo la oportunidad de pasar algún tiempo con el Dr. Silkworth, el médico que atendió a Hill W., fundador de A.A. Nunca olvidaremos esta experiencia. Pues lo cierto es que, éste era un hombre grande, un hombre humilde, un hombre sereno. Era imposible no notar su absoluta concentración en nosotros, su total olvido de si mismo, su completa objetividad.

Pero seamos más específicos ¿que hay que hacer para practicar la objetividad? Específicamente ¿que es lo que significa?

Aquí debemos recurrir a Recovery Inc. que ha hecho tan efectiva la objetividad y nos ha dado la pauta a seguir para el logro de la práctica de ella. Y para transmitir esto a ustedes, trataremos a nuestro modo de enumerar los diversos axiomas que identifican ésta práctica con precisión:

11.1 La objetividad nos indica que las sensaciones no son hechos. Este no es sólo el primer axioma, sino que el fundamental. Casi todos los neuróticos o las personas emocionalmente turbadas confunden las sensaciones con los hechos. Por esta razón, rara vez pueden identificar sus dificultades. Las "sienten"; y muchas veces ni siquiera existen en realidad, como es el caso de las angustias y de los temores indefinidos. Las sensaciones no son hechos, la hipocondría es una enfermedad causada por motivo de basar los propios juicios y conclusiones sobre las sensaciones y no sobre los hechos. Ese es también el caso de la escrupulosidad, de ciertos tipos de depresión del desaliento, de la angustia y de muchos otros tipos de aflicciones emocionales y nerviosas, demasiado numerosas para poder mencionarse. Pero, podemos, si lo deseamos paulatinamente adquirir el hábito de practicar la objetividad, convenciéndonos a nosotros mismos, a través del hábito, de que las sensaciones no son hechos.

11.2 Las sensaciones que no están basadas en hechos, desaparecerán bajo la objetividad. Este axioma de la objetividad es más fácilmente explicable por medio de algunos ejemplos que por medio de la discusión.

Tomemos el ejemplo de la persona neurótica que está sujeta a diversas "sensaciones" que, o la atemorizan, o erróneamente apuntan a una seria condición física que a su vez la asusta. Digamos que esta sujeta a dolores agudos en el esternón, y está convencida de que es angina de pecho. Sin embargo, el médico le dice que su corazón está bien, que el dolor es imaginario. ¿Qué podemos hacer para desaparecer el dolor y demostrar que es imaginario? Esto puede hacerse simplemente con la práctica de la objetividad, y sin necesidad de absolutamente ninguna pildorita. Todo lo que tenemos que hacer es identificar el dolor; luego, literalmente ponerle encima nuestro dedo, y mirarlo por largo tiempo objetivamente. Aunque parezca increíble, si el dolor es imaginario, desaparecerá, y hay miles de miembros de Recovery Inc. que han usado y usan esta práctica con mucha efectividad para vencer toda clase, de malestares imaginarios. Lo mismo sucede con todo tipo de sensaciones, las cuales son sensaciones y no hechos.

Otra manera simple y similar de practicar la objetividad para eliminar las sensaciones que no están fundadas en hechos, es la siguiente: Tomar un reloj con minuterero. Poner la mano o dedo, y apuntar en la dirección en que se sienta el dolor. Después contar los segundos hasta que la sensación desaparezca. Sorprendentemente, desaparecerá en Breve tiempo.

Ciertamente no hay nada de misterioso en esto. Todo nos lleva a comprobar que el dolor o la sensación existían sólo en nuestras mentes, no de hecho. y tan pronto como la mente se concentra objetivamente, ya no hay lugar para la sensación. Las sensaciones no fundadas en hechos desaparecerán ante la objetividad. Este es un hecho. Hemos practicado muchas veces este experimento.

11.3 La práctica de la objetividad nos indica que, no importa que tan asustados estemos, o que tan deprimidos o qué tan mal nos sintamos, ¡ siempre podemos mover los músculos! Hasta los escritores en materia espiritual utilizan esta práctica de la objetividad cuando aconsejan la huida en los casos de ciertas tentaciones: ¡ Mover los músculos!

Todo aquel que sufre de problemas emocionales, especialmente si se hallan presentes la angustia o la depresión, puede hacer uso de esta práctica en forma muy efectiva. Indirectamente, el buen doctor que nos atendía en la clínica estaba tratando de inculcarnos este hábito cuando enfatizaba el hacer por encima del sentir.

Además, esto romperá con el pretexto usual del neurótico que constantemente dice: .No puedo.. No me puedo levantar; me siento demasiado mal.. .No puedo trabajar; me siento terriblemente mal. No puedo hacer nada sobre el particular". .No me puedo relacionar con la gente. Y así hasta el infinito.

Hace algunos años una persona me llamó por larga distancia. Este era su problema: Era una AA que había conocido a un individuo. Emocionalmente sentía que se había enamorado de él. Llegó el día en que se percató de que en realidad no lo amaba: Le entró el pánico. Entonces nos llamó. y, dijo ella, no puedo hacer nada sobre el particular".

-¿Qué significa eso de que no puedes? -le preguntamos.

- Simplemente no puedo -replicó.

- ¿Cómo nos llamaste? -inquirimos.

- Por teléfono -contestó.

- En otras palabras -le dijimos- tomaste el teléfono, llamaste a la operadora y le dijiste con quién querías hablar. ¿Es así como nos llamaste?

- Pues, sí -murmuró.

- Bueno -le explicamos - tienes dos manos, dos pies, dos labios, una lengua y la capacidad de usar todo esto. De modo que, cuando cuelgues, haz simplemente eso: mueve los músculos, toma el teléfono, llama a la operadora, habla con el individuo y dile: A Adiós, hemos terminado..

¿Y saben lo que pasó? ¡ Lo hizo!

¡Mover los músculos!.Esto es aplicable a todas las fases de la vida: mentales, espirituales, morales, físicas, emocionales, sociales. Omitimos muchas cosas de la vida, porque estamos bloqueados por una sensación de temor o de desaliento. Toda nuestra personalidad y nuestra vida se beneficiarían muchísimo si tan sólo aprendiéramos de una vez por todas que podemos mover los músculos. Hay que hacerlo. Ahora.

11.4 El auto diagnóstico no es nunca objetivo. El doctor que se prescribe a si mismo tiene a un paciente necio. Cada abogado que se defiende a si mismo tiene a un cliente necio. Y cada sacerdote que se absuelve a si mismo tiene a un necio por penitente. Esto se encontraba perfectamente comprendido en un antiguo axioma romano: Nemo est iudex in sua causa.

Nadie es juez de su propia causa. El auto diagnóstico no es nunca objetivo. Esta es la razón por la cual AA nos indica en el 5o. Paso que A Admitimos ante otro ser humano. El auto diagnóstico no es nunca objetivo.

Es la razón por la cual las personas emocionalmente confundidas, los neuróticos, los hipocondríacos, etc., terminan por tener tantos malestares., cuando en realidad no hay un padecimiento fundamentalmente físico. No es objetivo, y por tanto, no es real. Para usar términos más agradables, el doctor dice: No es físico, solamente es funcional.

¿Qué puede hacerse sobre el particular? La persona sensata, la persona que desea vencer o evitar los conflictos emocionales, nos diagnostica su propia condición. Busca a un doctor o psiquiatra competente, y sigue después su diagnóstico. Lo mismo es aplicable a la vida espiritual. La persona escrupulosa no puede tener esperanza de curar sus escrúpulos a menos que se ponga en manos de un consejero espiritual competente, acepte su diagnóstico, y lo siga ciegamente y con fe. Esto es objetividad. El auto diagnóstico no es nunca objetivo.

11.5 La objetividad nos indica que casi todos los titubeos provienen del temor. El temor está presente en las vidas de casi todas las personas, en mayor o menor grado. Y en muchos casos, lo que superficialmente parece ser solamente indecisión o titubeo, en realidad es básicamente temor. El temor y la inactividad son hermanos. El temor paraliza la acción. El temor congela la vida: emocional, mental, espiritual. Por esta razón, hay una máxima en ejercito que dice que cualquier acción es preferible a ninguna acción y hemos sido aconsejados por escritores en materia espiritual, desde hace siglos, que "agere contra timorem" actuar en contra del temor; hacer lo que se teme hacer. Todo lo cual nos indica nuevamente: casi todo el titubeo es temor. Tomemos algunos ejemplos. ¿Por qué titubea el alcohólico para aceptar ayuda, o para dejar de beber, o para Ir a una Junta de AA? Tiene miedo de ese vacío intangible al que debe enfrentarse si acepta la ayuda o deja de beber, o asiste a una junta de AA Es el mismo caso del titubeo expresado en .El Buscador del Cielo.: .Temeroso de que; al encontrarlo, nada más le quedaría. . Tenía miedo de Dios; titubeaba, Este mismo fenómeno del titubeo acontece en muchos miembros de A.A. que demoran la práctica de los 12 Pasos.

Temen llegar a quedar comprometidos; o bien,-que no les quedaría nada a cambio. A veces tienen miedo de Dios; por eso titubean. Como el temor es un problema permanente en tantas personas, sería conveniente examinarlo cuidadosamente - sus orígenes y clases. Básicamente hay dos tipos de temor - el intelectual y el emocional. El temor intelectual proviene del conocimiento. Estos son temores basados en hechos o en la realidad. Así pues, el soldado le tiene miedo a la batalla; sabe que es peligrosa. La razón o la fe unidas a la acción, son las soluciones al temor intelectual.

Sin embargo, cuando se siente miedo, ya sea por causa de un peligro real o imaginario, estos temores son emocionales. Se disipan únicamente por medio de la acción. Así es que el soldado que teme la batalla, y luego siente miedo cuando ésta empieza, disipará este temor por medio de la acción. Pero si titubea, el miedo lo envolverá a tal grado que lo dejará incapacitado para la batalla, y hasta puede quebrantarse por completo emocionalmente. Hay muchos de estos casos en todas las guerras. Hay que hacer - acción -lo que se teme hacer.

¿Qué hay de esos temores fundados en lo irreal? ¿De las fobias? ¿De las sensaciones raras? Todos estos temores son emocionales. La razón y la fe no los disipan, porque no están fundados en el intelecto o en la voluntad, sino que en las emociones, las sensaciones. La acción, y la acción consistente en contra del temor, es la solución.

El titubeo es temor. Y hay que recordar nuestros días de escolares, cuando aprendimos: A i El que -titubea, está perdido!.

11.6 El practicar la objetividad indicaría: .No te tomes tan en serio. Esto se usa en casi todas las áreas de AA, porque un alcohólico necesita, por encima de todo, un sentido del humor. Con su pasado, sólo adquiriendo un verdadero sentido del humor podrá vivir con él y a pesar de él.

Al suscrito le dijo una vez una persona de alta jerarquía religiosa que la risa, la jovialidad, el sentido del humor de los miembros de AA era algo condenable, que deberían de ser más serios. Mi respuesta fue que las personas que tenían un pasado como el del alcohólico era preferible que tuvieran sentido del humor, pues de otra forma, se les dificultarían seguir adelante. De hecho, creemos que la gente igual a nuestro crítico no podría seguir adelante con un pasado así. ¡Se toma demasiado en serio!

Después, el sentido del humor es la capacidad de ver a través de las cosas, y percibir la mano de Dios en todas las circunstancias de la vida - buenas o malas - percatándose de que Dios da lo bueno y permite lo malo, y luego saca algo bueno de lo malo - lo cual es justamente el caso de todo alcohólico recuperado. No es que disculpemos el pasado - lejos estamos de ello. De hecho; .hacemos reparaciones., pero no nos preocupamos por eso, y me parece muy divertido que cosas tan importantes hayan obstaculizado la Providencia de Dios, y que, en su lugar, haya surgido algo muy bueno para Dios y para el hombre. Todos los neuróticos tienen una gran necesidad del sentido del humor. Se toman demasiado en serio, y tienden a convertir cada incidente de la vida en una ofensa capital.

En su egocentrismo, siempre ven la vida a través de su enorme ego. Si es que, para ellos, todas las cosas de la vida son importantes por ser ellos tan importantes en si. (Por lo general, es así como somos.) Recovery Inc. proporciona un consejo excelente: A No hagas de todo un caso de trascendencia". ¿Por qué? Simplemente porque la mayoría de las cosas de la vida no son así importantes.

No hay que tomarse demasiado en serio. Hay que aprender a reírse de las circunstancias. Casi todas son realmente muy divertidas. Hay que aprender a reír con los demás. Y por encima de todo, adquirir el hábito de reírse con los demás de uno mismo. A veces es difícil para quienes no tienen la costumbre de hacerlo, pero es una gran protección contra los conflictos emocionales y mentales.

11.7 No es objetivo juzgar como peligrosos los síntomas. Muchos síntomas de enfermedades asustan más a la gente que la enfermedad real. Pero más adelante veremos que todos los síntomas nerviosos son angustiosos no peligrosos. Para evitar el juzgar como peligrosos los síntomas nerviosos, antes que nada es necesario buscar el diagnóstico médico respecto a nuestra condición. Así es que esa .espantosa sensación es únicamente nerviosa, no debemos juzgarla como peligrosa. Los nervios no matan, pero ciertamente pueden atemorizar a aquel que se rehusó a aceptar el diagnóstico del doctor, en tanto que el ignorar el síntoma, como lo hemos dicho, lograr eliminarlo. ¿Recuerdan? Todas las cosas negativas de la vida desaparecen ante la negligencia. Y las sensaciones, los síntomas que no están basados en la realidad, son negativos.

11.8 La objetividad nos indica que la expectación en si no es perjudicial pero debe ser calmada - no temerosa; debe ser de expectativa, no de abatimiento.

La anticipación de prever el mañana, de soñar despierto, es buena de vez en cuando. Un poco de esto a veces ayuda al relajamiento; pero debemos siempre recordar que esto no debe hacerse nunca con temor o abatimiento. De ser así, resultará muy destructivo emocionalmente.

Las personas así, tienen por lo general pensamientos tales como: .Nunca mejoraré, moralmente; nunca estaré, bien físicamente; nunca estaré, bien emocionalmente." Desde luego no lo estarán. Ya decidieron no estarlo. Estas personas usurpan el lugar de Dios o del médico. Son culpables de falsos pronósticos. En términos de recuperación,

esto es sabotaje. Si no hemos de ser quienes nos diagnostiquemos a nosotros mismos, desde luego no somos los indicados para dar un pronóstico sobre nuestra condición. La única persona capacitada para dar un pronóstico racional sobre una condición física es el médico; y el único que puede dar un pronóstico sobre la moral es Dios, por conducto de sus ministros.

De modo que no seamos culpables de sabotaje usurpando otros oficios. Esto es sumamente irracional y conduce al desaliento ya la autocompasión, así como a otros malestares que siguen como consecuencia de ello. No debemos olvidar que el primero, y con mucho el más importante de los ingredientes necesarios para estar bien o mejorar emocional, física o moralmente - consiste en seguir el criterio y prescripción del médico o del ministro religioso. ¡Nadie es, buen juez de su propia causa!

11.9 Objetividad significa ser tolerante con respecto a nuestros propios errores. Esta es una de las tareas más difíciles de la vida. Pero esto es una realidad.

Y conforme vayamos avanzando en edad, más nos iremos percatando de que la mayoría de nosotros continúa cometiendo errores, pecando, teniendo faltas, hasta el día de la muerte. Pero esto no nos lastimará, a menos que nos rehusemos a admitir y tolerar nuestras faltas. Somos sólo seres humanos muy débiles, llenos de defectos permaneceremos siéndolo toda nuestra vida. Podemos decir que el 'enojamos' emocionalmente no nos hace daño. Pero cuando nos 'enojamos' porque nos 'enojamos'; entonces andamos mal Debemos tener el valor para cometer errores, porque la objetividad nos dice que todo el mundo los comete. De no ser así, todos los fabricantes de gomas de borrar pronto quebrarían.

Al valor para cometer errores debe seguirle la sinceridad para admitirlos y aceptarlos como nuestros - no como víctimas de las circunstancias. En la vida espiritual se nos dice que recemos .por nuestros pecados o culpas. - no por las culpas tuyas o las de, él.

Muchos se desalientan porque, después de muchos años, es muy poco lo que han progresado. Los santos que fueron los primeros en admitir sus faltas, siempre se sorprendían de no ser peores. Esa es objetividad. Porque siendo lo que es la naturaleza humana, es sorprendente que no seamos peores. Eso es realidad. Eso es objetividad. De modo que eres un pecador. ¿Qué más da? -Todos lo somos.

11.10 A través de las palabras de Thomas Merton aprendemos una verdad de la objetividad: "Mientras más se trata de evitar el sufrimiento, más se sufre. Este es uno de los enigmas de la vida, pero es también una de las realidades de la vida. Le sucede a mucha gente. Hasta el hipocondríaco pasa muchas penalidades, dolores y angustias al intentar evitarlos. ¡ También conocemos todos el caso del individuo que trabajaba 24 horas al día sólo para evitar el trabajo!

Dijimos antes que el hombre nace para trabajar, tal como el pájaro nace para volar. Lo mismo es aplicable al sufrimiento. Sufriremos. Mientras menos tratemos de evitarlo, más lo aceptaremos, y al esperarlo, será más fácil tolerarlo. El combatirlo sólo lo agravaría tal como la fricción agrava la herida.

Para el cristiano, el sufrimiento es no sólo esperado sino que también buscado. Colmaos dentro de vosotros los sufrimientos de Cristo., nos dice San Pablo.

11.11 Otro hecho objetivo en la práctica de la objetividad es que la perfección es la más rara de las virtudes: Escribimos un artículo sobre esta poco conocida verdad hace algún tiempo. Su título fue .EI mito de la perfección". lo hicimos porque pensamos que la mayoría de la gente no se percata de que la perfección está fuera del alcance del individuo promedio en esta vida. En él hicimos notar que "Un patrón humano espera y exige resultados; Dios todopoderoso espera y exige sólo un esfuerzo sincero - buena voluntad-.

Muchos problemas emocionales son fraguados al esperar demasiado de nosotros mismos en la vida. Y se fragan muchas dificultades emocionales en los niños al enseñarles a esperar demasiado de sí mismos. Algunas de las metas impuestas a los niños por los padres nunca pueden alcanzarse. No es de sorprenderse que estemos criando individuos más y más neuróticos y frustrados. Dios nos dice que seamos perfectos. Esa es la meta final. Esperamos empezar ahora y obtenerla en la eternidad. Él nos conoce mejor que nosotros mismos. Por tanto Él conoce las debilidades innatas de la naturaleza humana. Él exige la perfección de la buena voluntad - no la perfección de acción. No hay límite para la altura de la meta; pero muchos tratan de llegar demasiado de prisa. Es por eso que la perfección es la más rara de las virtudes. La mayoría de la gente se tropieza con su propia soberbia y vanidad en el camino.

11.12 Todos los puntos anteriores sobre la objetividad nos llevan a la conclusión de que es una necesidad absoluta para el equilibrio emocional y sano juicio al practicar el término medio y hacer a un lado lo excepcional. No importa quienes seamos, la verdad objetiva es que sólo somos seres humanos comunes, no excepcionales. Cuando pensamos que somos excepcionales, es cuando surgen las dificultades. Esto crea el tipo emocional de desilusión que tan comúnmente encontramos en el semillero del alcoholismo, y también en la persona emocionalmente confundida. Con mucha frecuencia ésta última no puede tolerar estar entre la gente, y al mismo tiempo se siente horriblemente desolada. ¿Cuándo sucede este fenómeno? sucede cada vez que cualquiera piense que cualquiera que está por encima del grupo, o por debajo del grupo, o que es diferente del grupo, o está en contra del grupo. Tal persona ha creado la soledad para sí. La presencia de la gente no elimina la soledad. Uno puede sentirse muy solo en medio de miles de personas. La soledad es interior y surge de las falsas convicciones de que somos excepcionales, diferentes.

Para eliminar un problema emocional, debemos empezar a convencernos a nosotros mismos de una vez por todas de que somos comunes - y luego debemos continuar la práctica de rechazar lo excepcional. ¿A que se debe esto? Simplemente a que, si somos excepcionales, diferentes del grupo, entonces no es posible que nadie nos comprenda y siempre estaremos convencidos de que nadie tiene los problemas que tenemos nosotros. Por otra parte, una vez que nos convencemos de que somos sólo comunes, empezamos a identificarnos con el grupo, empezamos a ser parte del grupo, participamos de la seguridad del grupo, nos adaptamos nos liberamos de las fricciones, de las frustraciones de la rebeldía y de los innumerables resultados de ser excepcionales. Y entonces seremos sanos emocionalmente.

Tendremos sano juicio -porque, como ven, somos sólo comunes, y las personas comunes gozan de sano juicio.

Es curioso, pero generalmente aquél que más piensa que está por encima, o por debajo, o que es diferente de los demás - ¡no lo es! -.

11.13 Para practicar la objetividad debemos practicar la disposición de aguantar el malestar. La renuencia a tolerar el malestar es generalmente el primer paso al escape de la vida. Ciertamente esto no es objetivo, y desde luego no es realista. La realidad nos indica que una gran parte de nuestras vidas la pasaremos con malestares. De hecho, mientras más avancemos en edad, una mayor cantidad de dolores y malestares se convierten en la carga del diario vivir. Ya menos que practiquemos la disposición de tolerar el malestar, podemos terminar en la eterna búsqueda de ese plano de falta de dolor que todo alcohólico y neurótico ha buscado por tanto tiempo sin resultado alguno. Un médico de uno de los sanatorios en los que estuve internado por un tiempo me dijo que casi todos los pacientes sin excepción hacían la observación: Sabe usted doctor, soy una de esas personas que nunca ha podido tolerar el dolor. ¡Me lo dijo después de que yo me había quejado justamente de lo mismo! Una de las dificultades básicas en la vida del neurótico es su renuencia a tolerar estos malestares y dolores diarios. Siempre busca una pastilla. El alcohólico, busca la botella. Y el alcohólico neurótico a veces llega al punto de buscar la pastilla y el alcohol.

¡El plano de la inexistencia del dolor! ¡El fuego fatuo! ¡El espejismo emocional! ¿Recuerdan lo que se ha dicho sobre el sufrimiento?

11.14 La objetividad nos subraya otra verdad muy importante. Se ha hecho una breve mención con anterioridad. Todos los síntomas nerviosos son molestos, pero no peligrosos. La fatiga nerviosa, de acuerdo con Recovery Inc., es un mito. Por tanto, la fatiga del neurótico no es una fatiga real, y puede, como lo hemos visto antes, mover los músculos a pesar de lo cansado que se sienta. Todos los síntomas nerviosos (dolores de cabeza, náuseas, depresión, angustias, crisis de llanto, estremecimientos, temblorinas, etc.), pueden ser y generalmente son muy molestos, pero no necesitamos temerles. No nos harán daño. Cuando luchamos contra ellos, sólo aumentan de intensidad y su presencia se prolonga.

En consecuencia el neurótico, la persona emocionalmente perturbada, debe siempre tener presente éste punto de objetividad como un axioma permanente, si es que espera arrestar en condición o recuperarse. Una vez que el médico haya asegurado que no hay nada mal ni física ni fundamentalmente, que nuestras sensaciones son sólo eso -sensaciones- y no enfermedades físicas; o una vez habiendo sido asegurados por un mentor espiritual competente de que nuestras enfermedades espirituales no son reales o importantes, debemos recordarnos a nosotros mismos una y otra vez -día con día- que los síntomas nerviosos son molestos, pero no peligrosos. Entonces podemos sobrellevar nuestra vida diaria sin temor, ignorando los síntomas, percatándonos de que todas las cosas negativas de la vida desaparecerán ante la falta de atención; porque los síntomas emocionales son negativos -no son objetivos. Pueden ser molestos, pero nunca peligrosos.

11.15. Después, tenemos lo fundamental en la práctica de la objetividad. Aprendamos a practicar el rechazo de los pensamientos causantes de la tensión.

Todos los problemas emocionales básicamente se inician en la vida pensante del individuo. La causa verdadera puede ser externa, pero la reacción de la persona a esa circunstancia externa hace explotar la dificultad emocional. Por lo tanto, si nos podemos deshacer de los pensamientos causantes de las tensiones, automáticamente nos desharemos de la tensión, que es el ingrediente primordial de todos los disturbios emocionales.

Veamos primero cuáles son los pensamientos que originan las tensiones. Cuáles son las fuentes de esos pensamientos. Luego, una vez conociendo estos orígenes, estaremos mejor capacitados para rechazar los pensamientos desde su origen:

Hay seis fuentes que originan los pensamientos, que causan tensión. Estas son: temperamento colérico, temperamento temeroso, auto diagnóstico; anticipar peligros, buscar lo excepcional en nosotros o en los demás, y rehusarse a aceptar o a cambiar las circunstancias.

11.15.1 **Disposición Colérica.** Esta disposición es una convicción muy íntima de que la otra persona está siempre equivocada. En ella se originan el resentimiento, la venganza, etc.

11.15.2 **Temperamento temeroso.** Este proviene de la convicción de que siempre se está equivocado. ¡Pobre de mí! Es el semillero de la autocompasión, de la melancolía, de la depresión, etc.

11.15.3 **Auto diagnóstico.** Este tiene su raíz en la mentalidad que está convencida de que sabe más. El resultado es: desaliento, desesperanza, futilidad, etc.

11.15.4 **Anticipar Peligros.** Esta actitud generalmente está asociada con una imaginación demasiado activa. Sus hijos son: los temores, las fobias, el aislamiento, etc.

11.15.5 **Buscar lo Excepcional.** Detrás de esta actitud existe una arraigada soberbia. Esto fomenta un mayor orgullo, vanidad, egocentrismo, dureza, etc.

11.15.6 **Rehusarse a aceptar o a cambiar las circunstancias.** Detrás de este pensamiento con frecuencia existe una profunda pereza. A raíz de ella surge la falta de iniciativa, el fracaso, el darse por vencido, etc.

Pero podemos controlar todas estas fuentes de tensión, ya sea que causen serios problemas, practicando la objetividad. Esto se puede hacer, ya sea redesignándolas o rechazándolas. De modo que, aunque ocasionalmente no podamos deshacernos de ellas. al redesignarlas las colocaremos en la categoría de la objetividad, de la verdad, y ya no nos lastimarán más.

Rechazamos los pensamientos causantes de la tensión, ya sea rehusándonos a permitirlos retenerlos o simplemente ignorándolos. El primer método es logrado con mucha mayor facilidad si empezamos por cambiar nuestras actitudes. Nuestros pensamientos generalmente son resultado de nuestras actitudes. Por tanto, si nuestra actitud hacia los demás es reemplazada por la verdad objetiva de que los demás no siempre están equivocados y de que nosotros no siempre estamos en lo correcto, y también de que nosotros no siempre estamos equivocados, sino que los demás a veces no tienen la razón, nosotros a veces no tenemos la razón, y muchas veces todos estamos en un error, entonces no nos molestará con tanta frecuencia la disposición colérica causante de tensiones. La verdadera tolerancia podría crecer en este semillero de realidad. Cuando lleguen estos pensamientos -y vendrán-la mejor manera de rechazarlos será ignorándolos. He aquí nuevamente que el axioma de que todas las cosas negativas de la vida desaparecen ante la falta de atención en el arma más efectiva contra estos pensamientos negativos.

Pero, ¿qué hacer si no podemos rechazarlos? Esto sucederá si es antiguo el hábito de tener una disposición colérica y de pensar equivocadamente en este caso, nuestra arma será la de redesignar los hechos. Esto los objetivizará, tomemos un ejemplo:

Nuestra disposición se encuentra colérica debido a algo que ha sucedido, y sufrimos la plaga de los pensamientos resultantes o de la depresión, etc. Lo designamos: molesto, pero no peligroso. Eso es lo que verdaderamente es y en consecuencia ¿para qué combatirlo?

Debemos especialmente usar este método de redesignación al manejar los temores, las sensaciones, las reacciones físicas, etc. de origen neurótico. Si no podemos cambiarlas o rechazarlas, entonces podemos tolerarlas; por lo menos durante un día mas! Y una vez que nos percatemos plenamente de que no hay otro camino, entonces seremos objetivos y las toleraremos no obstante lo molestas que sean -; puesto que no son peligrosas! o como dice Recovery:

Cuando estemos cansados y abatidos de estar cansados y abatidos, haremos algo para remediarlo.

Otra manera de redesignar los pensamientos causantes de tensiones y sus reacciones en nuestro interior es la de llamarlos: comunes, no excepcionales. Entonces, a pesar de lo tremenda que nos pueda parecer la sensación o la reacción, empezaremos a percatarnos de que la realidad del caso es que solamente es común, no excepcional. Y así, uno de estos días abriremos los ojos ante el hecho objetivo de que la mayoría de la gente resiste cosas mucho más graves que todas estas situaciones molestas a las que tanta importancia les damos, y de las que ni siquiera se queja. ¿Por qué? Porque sabe que esto es común a la raza humana. Eso es objetividad; esa es la realidad, porque objetividad es realidad y realidad es objetividad. El ajustarse a la realidad en vez de a la fantasía y a la falacia, proporciona seguridad; da paz interior; ilogra el equilibrio!

Las emociones del ser humano que lo apartan de la realidad y lo llevan al plano de todo tipo de enfermedades nerviosas no se encuentran en los Diez Mandamientos, pero pueden destruir completamente el crecimiento espiritual, obstaculizando la gracia de Dios. Pueden afectar más la mente humana que cualquier traumatismo físico. Pueden ser (y con frecuencia son), el origen de sufrimientos interminables. Sin control, o mal interpretadas, son también un obstáculo formidable para el sano juicio. Tanto el sano juicio como la santidad se construyen sobre una comprensión y control de estas fuerzas engañosas que yacen dentro de nosotros. Logramos este control a través de la práctica de la objetividad. Pero como todas las cosas de la vida, cada quien debe hacerlo por sí mismo. Y empezamos con el cambio de nuestras actitudes sobre estos orígenes básicos de la tensión y de las dificultades, percatándonos de una vez por todas de que:

a) Los demás no siempre están equivocados; a veces lo están; a veces lo estamos nosotros; muchas veces ambos estamos equivocados.

b) Nosotros no estamos siempre equivocados. A veces ellos lo están; a veces nosotros lo estamos: a veces ambos estamos equivocados.

c) ¡El auto diagnostico es sabotaje! Las enfermedades físicas deben ser diagnosticadas por el médico, no por nosotros. Las enfermedades emocionales deben ser diagnosticadas por el doctor, no por nosotros. Las enfermedades morales y espirituales deben ser diagnosticadas por los clérigos, no por nosotros.

d) El anticipar siempre peligros (lo peor) es peligroso. Toda expectación debe ser calmada, no temerosa; y debemos ser expectantes, no desalentados. Puede suscitarse una guerra; pero también puede haber paz. Hay que recordar el dicho: .No le des los buenos días al demonios no hasta que te topes con él..

e) La persona excepcional en la vida es muy, muy rara, y nosotros no somos esa persona. Todos somos comunes, tediosamente comunes; así es que ni siquiera tratemos de buscar lo excepcional en nosotros o en los demás. Con base en esta convicción están fundadas la verdadera humildad y estabilidad.

f) Debemos pedirle a Dios cada día que:

“Nos conceda serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar; valor para cambiar las que si podamos y sabiduría para conocer la diferencia.

¡Eso es objetividad!

¿La alternativa? Mencionaremos algunas cuantas:

Palpitaciones
Fatiga
Dolores de cabeza
Náuseas
Entumecimiento
Vértigo
Depresión

Tensiones
Falta de concentración
Olvido
Visión nublada
Ansiedades Preocupaciones Debilidad
Ataques de llanto Sudores
Temblorina
Prisa
Estremecimientos
Escrupulosidad
Pereza
Hablar en exceso Remordimiento
Desaliento
Neuritis
Ulceras
Desesperación
Pánico

Una vez habiendo aprendido, comprendido y empezado a practicar los pasos anteriores, entonces, y sólo entonces podremos verdaderamente intentar a empezar a vivir. Esto lo hacemos en el duodécimo Paso. Aprendemos a aplicar uno de los principios más importantes de A.A. Aprendemos a: VIVIR Y DEJAR VIVIR.

12. VIVE Y DEJA VIVIR.

A fin de vivir y dejar vivir debemos primero tener una visión general de la vida, y ver algunas circunstancias que afectan nuestra vida emocional, y que sólo comprendiéndolas y aceptándolas nos harán posible vivir verdaderamente. Sólo entonces podemos aprender a dejar vivir. Y vivir y dejar vivir contribuye mucho al sano juicio.

Lo primero que nos sucedió en este viejo mundo fue que nacimos. No pedimos hacerlo. No lo escogimos. No obstante, lo aceptamos.

Nacimos de dos padres especiales. Tampoco los escogimos. De hecho, no escogimos ninguna de las circunstancias de nuestro nacimiento; ya sea que hayamos nacido ricos o pobres, enfermos o sanos, negros, blancos, rojos o amarillos.

No escogimos el lugar de nuestro nacimiento, ya sea que haya sido en América, Asia o Europa, o tal vez en el Polo Norte.

¡No escogimos ninguna de estas cosas! Y no podemos cambiar la mayoría de ellas. De manera que, para vivir, debemos empezar por hacerlo dentro de los límites de las circunstancias de nuestra existencia. Debemos empezar con lo que somos, no con lo que deseáramos haber sido. Eso es realidad.

Tal vez pueda ayudar el percatarse de que hay diversos tipos de vida en el hombre:

12.1 La vida física. Con ésta nos es dada la obligación de cuidar de nuestros cuerpos. Y el cuerpo que tenemos es el único que habremos de tener.

12.2 La vida mental. La vida de la mente del hombre abarca su voluntad y su intelecto. Trae consigo la obligación de usar el intelecto, el libre albedrío para aprender, juzgar, razonar, practicar una buena higiene mental.

12.3 La vida emocional. Contra la opinión general, y lo que a nosotros nos parece una publicidad mal encauzada, los problemas emocionales son equivocadamente denominados .problemas mentales. y son erróneamente relacionados con las enfermedades .mentales.. Esto ha provocado un estigma. Y debido a la alarma que actualmente existe sobre las enfermedades mentales, miles de individuos no buscan ayuda para no ser considerados enfermos mentales. -Locos- Hoy en día, un 85% de los pacientes internados en los llamados hospitales mentales no tienen ninguna afección mental. Están emocionalmente enfermos. Su pensamiento se ha extraviado por que su sistema nervioso en alguna forma se ha menguado. La palabra emocional en si significa un movimiento interior -una sensación-o La palabra latina es "e" "motu" de un movimiento, sensación.. Y estamos

convencidos de que casi todas las personas "mentalmente" enfermas, están sólo emocionalmente enfermas, la mayor parte de cuya enfermedad tiene que ver con el sistema nervioso las sensaciones- y de ningún modo son indicativos de una mente enferma. El comprender esto con mayor claridad, tanto por parte de los doctores como por la de la gente, ayudaría mucho a que, aquellos que están emocionalmente confundidos, se decidieran a buscar la ayuda adecuada. En lo particular debemos comprender esto en nosotros mismos, si es que esperamos alguna vez vivir una vida emocionalmente sana.

12.4 La vida espiritual. Esta determina nuestra relación con Dios como una persona.

12.5 La vida moral. La vida moral del hombre tiene que ver con nuestra relación con las leyes de Dios y nuestras obligaciones bajo ellas.

Ahora bien, todo lo anterior integra la personalidad total de cada persona. Cada persona es hoy el resultado de la combinación de (1) sus antepasados y padres; (2) el intelecto dado a cada quien, y su entrenamiento; (3) el alma de cada uno; con su credo, su práctica y su oración. ¡Esto es una persona! Esta totalidad es cada uno de nosotros, ya sea que nos guste o no. y éste es el yo con el que tenemos que empezar a vivir. Nadie empieza realmente a vivir con la persona que desearía ser.

Cuando empezamos a vivir, aprenderemos que todos los enfoques positivos hacia las situaciones engrandecen el valor de la vida; todos los enfoques negativos matan y destruyen. El término en sí, "negativo", significa negar, matar. La palabra "positivo", por otra parte, significa colocado, seguro. ¿Cómo podemos distinguir el enfoque negativo del positivo? He aquí las palabras de batalla:

¡No soy! ¡No puedo! ¡No quiero! ¡No hago!, son las manifestaciones del enfoque negativo. ¡Puedo! ¡Soy! ¡Quiero! ¡lo haré!, son reflejos del enfoque positivo.

Los últimos significan vivir; los primeros significan morir, y en el camino al cementerio, van recogiendo cantidades de problemas emocionales. ¡Vivir! Usar nuestras mentes para aprender, para meditar, para mejorar nuestra vida pensante. ¡Vivir! Dar a nuestro cuerpo el cuidado y el ejercicio adecuado. ¡Vivir! Ejercitar nuestra alma en la oración, y con fe, confianza y amor. Sólo nosotros podemos vivir dentro de nosotros. Pero no sólo debemos vivir verdaderamente, sino que debemos dejar vivir. ¿Por qué? Debemos dejar vivir porque estamos en un mundo de gente. Y toda esta gente tiene distintos antecedentes, diferentes antepasados, diversas circunstancias de nacimiento, entrenamiento diferente, distintas personalidades -y eso, amigos, por su propia naturaleza produce fricción, a menos que nosotros comprendamos a los demás y los dejemos vivir. Tenemos derechos como personas. Igualmente, tenemos obligaciones. Cada derecho en la vida trae aparejada una obligación. Tenemos derecho a nuestra opinión. Tenemos la obligación de tolerar las opiniones de los demás. ¡Hay que dejarlos vivir!

Tenemos derecho a las comodidades de la vida que nos hayamos ganado, pero también tenemos la obligación de contribuir para el alivio de los pobres de los hambrientos. La propia injusticia de los salarios está basada en este derecho y en esta obligación. ¡Dejar vivir!

Tenemos derecho (aunque no sea propiamente tan libre) de dar salida a nuestras emociones; también tenemos, por lo mismo, la obligación de tolerar las excentricidades de los demás. ¡Hay que dejarlos vivir!.

También pecamos. Ese es nuestro problema. Pero en la misma forma tenemos la obligación de tolerar las faltas de los demás, aún cuando no las aprobemos. Después de todo, los pecados de los demás no son de nuestra incumbencia -¡a menos que seamos policías! ¡Hay que dejar vivir! Podemos ser cristianos. Ese es nuestro derecho. Pero también tenemos la obligación de respetar las creencias de los demás, ya sea que sean judíos o ateos. ¡Hay que dejar vivir!

En otras palabras, la verdadera tolerancia en la vida significa dejar que toda la gente del mundo viva a su modo. Nuestra tarea es aprender a vivir a nuestro modo en la mejor forma posible. ¡Vivir y dejar vivir! Apliquemos esto de vivir y dejar vivir a algunas circunstancias prácticas de la realidad.

12.5.1 En el hogar -la familia- el matrimonio. El ingrediente más importante en un matrimonio feliz es la práctica del principio de vivir y dejar vivir. Primero debemos contribuir con nuestra parte -vivir; después debemos dejar que el resto de la familia viva su propia vida. Debemos tolerar sus excentricidades tal como esperamos que ellos toleren las nuestras.

La dificultad en muchas relaciones familiares es que uno a otro está demasiado decidido a obligar a los demás a vivir a su modo. Podemos escuchar a la esposa amante "Aquí está tu comida guisada en la forma de que más vale que te guste". Demasiadas personas en situaciones familiares están decididas a hacer felices a los demás -pero a su propio modo. Hay que dejarlos vivir al -modo de ellos.

También se comete con frecuencia un grave error en la vida familiar cuando la madre o el padre tratan constantemente de cambiar el uno al otro. Esto no puede lograrse. Hay que dejar vivir. Así habrá mucha más paz.

Asimismo, los padres se preocupan porque sus hijos eligen compañeros muy "raros"; o porque la hija quiere casarse con ese muchacho tan "terrible". ¡Hay que dejar vivir! En tanto que no exista un serio problema moral, hay que dejarlos vivir su vida a su modo. Si no se actúa así, ellos odiarán a los padres. Si se les deja vivir, quizá puedan ser excéntricos, pero serán más felices y mucho más equilibrados.

Desde luego, el amor verdadero debe solucionar gran parte de lo anterior. Pero en el matrimonio, a menudo, es sólo hasta después de la boda cuando ambos se dan cuenta súbitamente de que la persona con quien se casaron es diferente.

Deberían de haber sabido esto todo el tiempo. Ambos tienen diferentes antepasados, diferentes padres, diferentes circunstancias de nacimiento, diferentes personalidades -todo lo cual se oculta durante el noviazgo para que el otro no lo sepa!. Vive y deja vivir. Hay que ser un buen esposo y padre; una buena esposa y madre; un buen hijo o hija; pero también hay que dejar que los otros sean ellos mismos en la forma en que la deseen.

¡Vive y deja vivir!

12.5.2 En los negocios -el trabajo. Todo el mundo tiene el derecho de ganarse la vida. Al mismo tiempo, todo el mundo tiene también la obligación de velar porque los demás ganen lo suficiente para vivir. Esta es una de las razones del estricto monopolio de las leyes; de los salarios de subsistencia; de la paridad de empleos en la integración.

12.5.3 En la razón -la inteligencia-la voluntad. ¡Vive! Usar la inteligencia que Dios nos ha dado para estudiar, aprender, leer, meditar. A menos que hagamos esto, nuestra voluntad, e intelecto serán indisciplinados y blanco fácil para todo tipo de aflicciones emocionales.

Todas las cosas vivientes mejoran con el uso; se desintegran con la falta de uso. El intelecto del hombre es una entidad viviente. Si no lo disciplinamos, si no lo usamos en estudio, lectura o creación positivos, paulatinamente se debilitarán. Vemos que esto sucede muchas, muchas veces en la gente mayor que no ha usado su intelecto en la vida; Sufre de caprichos mentales a una edad mucho más temprana que otras personas.

Una circunstancia del mundo de hoy es indicativa de esta falta de uso. La gente busca entretenimientos masivos; depende a tal grado de la televisión para su entretenimiento, que si llega a faltarle, no tiene la menor idea de que hacer para llenar su tiempo. Muchas familias están dañando a sus hijos al permitirles una sobredosis de televisión. Sus mentes se están estancando; sus imaginaciones están creciendo a saltos! Y para que no lo olvidemos, con frecuencia las verdaderas enfermedades mentales son derivadas de un intelecto indisciplinado, aunado a una imaginación excesiva.

Dejar vivir. Hay que dejar que los demás tengan sus propias opiniones. Hay que tolerar el análisis de la otra persona. Esto no quiere decir que debemos aceptar o seguir su opinión. Tolerar significa permitir y de ningún modo implica aceptar. Puede ser muy cierto que tengamos nuestras propias convicciones, a las que consideremos como la única verdad. Podemos conservar tales convicciones, y sin embargo, tolerar la opinión contraria sin rencor, sin irritación y sin represalias. Todo lo que necesitamos es tener presente que la otra persona tiene derecho a su opinión; que su opinión en ninguna forma influye en nosotros; que tenemos el deber de permitirles sustentar su opinión sin, nuestra intromisión o represalia. Esto es tolerancia verdadera y verdadera caridad. ¿Recuerdan a Cristo ante Pilatos? 'Silet" -permaneció en silencio. Alguien ha escrito: "Una convicción es una verdad que podemos defender sin enojarnos; todo lo demás es prejuicio! "

¡Vive y deja vivir!

12.5.4 En nuestros contactos sociales-gente-vecinos. vivimos contribuyendo con nuestra parte para la comunidad. Somos una parte de la comunidad. A nuestra vez, le debemos parte de nosotros mismos. ¡Vive! y si los vecinos o la gente son ocasionalmente algo excéntricos -hay que dejar que lo sean. ¡Hay que dejarlos vivir! O si son negros -hay que dejarlos vivir. Esto es adaptarse a la realidad -realidad que nos dice que todos los hombres

son iguales ante Dios -negros, blancos, amarillos, rojos, católicos, protestantes, judíos, ricos, pobres, sanos, enfermos, buenos, malos, santos, pecadores, normales, anormales y lo que gusten. Pueden nombrarlos -son nuestros hermanos. y que peso de fricción suprimirá de ,nuestras vidas esa convicción.

iVive y deja vivir!

12.5.5 En la vida de las emociones -esas sensaciones extrañas- esos impulsos. iVivir! Hay que aprender a practicar la expresión de uno mismo. Practicar un pasatiempo. Tener una válvula de escape -iDe lo contrario, ellos exigirán uno! iVivir! No hay que reprimirlos.

En este punto creemos que es necesario explicar el término represión y ver lo peligroso que es para una vida emocional sólida; y especialmente cómo difiere del control y de la desatención. Estos últimos los aconsejamos; la primera habrá de ocasionar siempre problemas emocionales.

La represión no es supresión, ni control, ni desatención. La represión significa negar la existencia de una emoción o de una pasión. Con frecuencia sucede cuando tontamente los padres le dicen a su hijo: iNo hay tal cosa olvídale!. Psicológicamente, muchas veces es posible negar algo, u olvidarlo, o negar su existencia. Esto es represión. Pero la naturaleza es leal a si misma, y eventualmente exigirá una expresión a través de una enfermedad emocional.

Esto es aplicable a la vida' emocional de todo hombre. Debemos comprender nuestras emociones, aceptarlas, y practicar el control de ellas. Esto es realidad; esto es objetividad. Esto es permitir a las emociones hacer aquello para lo que fueron destinadas en la vida. Esto es normalidad. La Represión es anormal. La expresión de uno mismo dentro de los límites de la moral y de la razón es absolutamente necesaria para tener una vida emocional sana y equilibrada. De modo que hay que dejar vivir, -hay que dejar que se suelte- hay que soltamos- es decir, siempre dentro de la razón y de la moral. No está dentro del alcance de este libro enumerar todas las normas posibles de la propia expresión, pero nos gustaría mencionar un par de ellas que han sido aceptadas como muy efectivas: el uso de las manos y el uso de la voz. Hagamos nuestras deducciones.

12.5.6 En lo espiritual, lo moral. i Hay que vivir! iOrar! Si se está demasiado ocupado para rezar, se está en peligro de tener dos clases de dificultades: espirituales y emocionales. iCrear! iPracticar el crear! iConfiar! Usar a Dios y a la religión, si se tiene una.

iDejar vivir! Hay que dejar que los demás veneren a Dios a su manera. Si el otro es un pecador, y hasta un gran pecador, hay que dejarlo en manos de Dios. iDios hará, de cualquier manera, una labor mucho más eficaz!

12.5.7 En Alcohólicos Anónimos-Sobriedad. Todo lo concerniente a Alcohólicos Anónimos es sugerido. Hay que vivir AA a nuestro modo, pero vivirlo.

Hay que dejar a los demás vivir AA a su modo. Podríamos extendemos mucho en este tema, pero tan sólo concluiremos con una cita de una carta que el suscrito recibió de Bill W., el fundador de AA, como sigue:

"Es una de las glorias de AA que el individuo haga su elección en asuntos de AA sin esperar la intromisión o crítica por parte de sus compañeros."

Podríamos proyectar la misma idea a toda la fraternidad del hombre en el mundo. Podríamos decir -de hecho - diremos:

"Todo el mundo tiene el derecho de hacer sus propias elecciones en la vida (dentro de la ley), sin esperar la menor intromisión por parte de sus semejantes. Pero por el mismo hecho, todo ser humano le debe a sus semejantes la cortesía de permitirles hacer sus propias elecciones a su modo."

Eso es vivir y dejar vivir. Eso es una sobriedad sólida. Eso es verdadera madurez. Eso es SANO JUICIO.